Жюльен с грибами и шпинатом

На 100 грамм:
Калорийность: **53,9 ккал.**
Белки: **3,77 г.**
Жиры: **3,55 г.**
Углеводы: **2,15 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zhyulen-s-gribami-i-shpinatom/

Ингредиенты:
- 300 гр. шампиньонов
- 100 гр. белых грибов
- 500 гр. свежего шпината (или 200 гр. замороженного)
- 300 гр. сметаны (10%)
- 50 гр. сыра твердого маложирного
- 1 долька чеснока
- соль, перец

Приготовление:
Грибы промыть и крупно нарезать. Шпинат промыть, удалить стебли, листья нарезать соломкой. Замороженный шпинат следует разморозить, слить лишнюю жидкость и измельчить.
В сковороде без масла обжарить грибы с мелко нарезанным чесноком, добавить шпинат, сметану, соль, перец и тушить 5 минут.
Разложить по формочкам грибную смесь, сверху посыпать натертым сыром и запекать в заранее разогретой до 200 градусов духовке 10 минут. Подавать горячим.

Из грибов использовала лисички и опята. Обычно при приготовлении жюльена добавляю сыр и в грибную смесь и перемешиваю, а потом посыпаю еще и сверху.
Такое количество продуктов я не использовала, иначе жюльен стал бы не только закуской, но и основным блюдом, так как он очень сытный, готовила, придерживаясь пропорций.